Leche de alpiste

Esta es una de las leches mas nutritivas y mas beneficiosas para la salud, ademas de ser muy económica de preparar. Eso si, es muy importante utilizar la variedad “CDC María” que es para consumo humano y se compra en herbolarios o tiendas naturistas.

Ingredientes: 1 taza de alpiste para consumo humano, 4 tazas de agua y una bolsa de género o gasa para colar a leche.

Preparación: Remojar el alpiste toda la noche. Lavarlo muy bien y colarlo. En una batidora o con la minipimer triturar las semillas con 2 tazas de agua por 5 minutos aproximadamente. Verter la leche en un bolsa de algodon o lino para colarla. Exprimir muy bien y agregar 2 tazas más de agua a nuestra leche.

Nota: Esto es muy importante: No agregues azúcar, miel ni frutas, debes beberla tal cual sin agregarle nada pues el azúcar interfiere en la acción enzimática de la leche de alpiste.